



Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison!

30 mai 2023

Cuisson des légumes à la vapeur douce



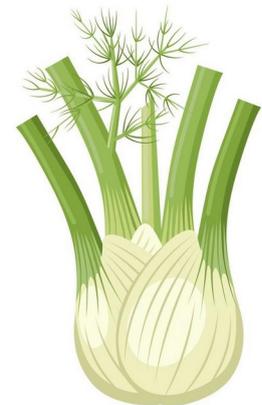
Ce type de cuisson vous permettra de mettre en valeur le goût de vos légumes du panier, tout en conservant au maximum leur teneur en nutriments. **Pourquoi ?** Car ici on chauffe à une température inférieure à 100 degrés, contrairement à l'autocuiseur qui cuit les aliments sous pression à plus haute température. Ainsi les vitamines sensibles à la chaleur, comme la précieuse vitamine C, sont davantage préservées. Et bonne nouvelle : pas besoin d'ustensile coûteux pour la réaliser !

Plusieurs solutions sont possibles : Avec une casserole+ un panier (ou une passoire)+ un couvercle. On porte à ébullition de l'eau dans la casserole, on met les légumes lavés et coupés dans le panier au-dessus et on couvre. Cela est possible aussi avec un couscoussier ou même avec un autocuiseur, il faut simplement penser à déverrouiller le bouton vapeur. Pas de pression !

Et combien de temps ? Entre 5 et 30 minutes selon la nature du légume et la taille des morceaux.

Le fenouil, le légume de la semaine

De juin à octobre, le fenouil s'invite dans nos paniers et vient agrémenter nos préparations. En plus d'être un légume au goût très parfumé, il est excellent pour notre santé. C'est en effet un des légumes les plus riches en potassium, phosphore et calcium. Il favorise également la digestion. Alors comment le consommer ?



Fenouil à la menthe fraîche

1 bulbe de fenouil, 10 cl de crème liquide (ou alternative végétale), 1 branche de menthe, 4 brins de ciboulette, poivre, sel.



Faire cuire à la vapeur le bulbe coupé en 4. Compter environ 15-20 minutes de cuisson.

Hacher les feuilles de menthe en gros morceaux et les brins de ciboulette. Mélanger le fenouil avec la crème et les herbes aromatiques.

Saler et poivrer. C'est prêt !

Gratin de fenouil et pommes de terre

1 bulbe de fenouil, 1 kg de pommes de terre, 2 gousses d'ail, 20 cl de crème fraîche (ou alternative végétale), 70 g fromage râpé, poivre, sel.

Peler les pommes de terre et les couper en fines tranches. Couper le fenouil en petits morceaux.

Dans un plat à gratin beurré, alterner une couche de pommes de terre et une couche de fenouil. Entre les couches, saler, mettre du fromage râpé, de la verdure des fenouils et un peu des gousses d'ail en morceaux.

Verser la crème et recouvrir de fromage râpé.

Mettre au four à 180° pendant 1 h.

Dans vos paniers cette semaine

Panier du Girou

Pomme de terre
Fenouil
Courgette
Laitue
Chou pointu
Concombre

Panier du Ricotier

Betterave avec fanes
Fenouil
Fève
Laitue
Blette
Chou pointu

Panier du Volvestre

Patate douce
Betterave
Oignon jaune
Champignon de Paris
Laitue
Chou rouge

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison

